

CUANDO EL NIÑO RECHAZA LA COMIDA

Usted cocina, y cuando pone la comida en la mesa, su niño hace gestos de desagrado y se niega a comer. Esto sucede mucho, especialmente entre los 2 y los 4 años. Antes que se enoje, piense por un minuto:

¿Por qué el niño rechaza la comida?

- Quizás está muy cansado.
- Quizás está enfermo.
- Quizás desea mostrar que tiene control sobre algo.
- Quizás sabe que tendrá galletas dulces en una media hora.
- Quizás desea saber si le preparará algo mejor.
- Quizás comió un bocadillo, una bebida o tomó un poco del biberón y ahora no tiene hambre.
- Quizás le gusta la atención que obtiene de usted cuando no come.
- Quizás no tiene hambre.
- Cuando el crecimiento es más lento, el niño come menos.

¡Relájese!

Lo mejor es mantener la calma. Es posible que a su niño le guste verla preocupada. ¡Así que **disimule** que está relajada, ¡aunque no lo esté! Si presiona al niño a comer, será peor.

Además, puede . . .

Pregúntese lo siguiente

- ¿Tiene el niño HAMBRE a la hora de comer? ¿Están los bocadillos y bebidas cortando el apetito del niño?
- ¿Es agradable la hora de comer? ¿O estoy presionando demasiado al niño?
- ¿Come el niño bien con otras personas? ¿Por qué tenemos este problema? ¿Debería relajarme más?
- ¿Lo tomo como un asunto personal? ¿Siento que mi niño me está diciendo “¡No!” a mí?
- ¿Espero que mi niño coma más de lo que necesita?

No trate de hacer que el niño coma

Quizás usted piense que esto es parte de su trabajo, pero no lo es. Su trabajo es ofrecer al niño alimentos saludables a horas regulares de comidas y meriendas. ¡Es decisión del **niño** comer o no!

Solicite al dietista o enfermera que le ayuden a enfrentar este problema. Ellos le pueden decir si su niño está comiendo lo suficiente para crecer saludablemente.

¡Buena suerte!



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.

Department of Health and Family Services
Division of Public Health
PPH 4890S (09/00)

State of Wisconsin

